مديتيشن چيست ؟

مشاهده ؛ روح مديتيشن

مديتيشن يك سفر است ؛ سفري پر ماجرا به دنياي ناشناخته ها ، عجيب ترين سفري كه مي توان تصور كرد .

مديتيشن فقط « بودن » است ، بـدون اينكه كـاري انجـام دهيم ، بي عملي محض ، بــدون گــذر هر گونه فكــري از ذهن و عــدم وجــود هيجانات . شما فقط هستيد و اين احساسي بسـيار خوشـايند به انسـان مي دهد .

هنگامي كه انسان هيچ عملي انجام نمي دهد ، احسـاس سـروري غير قابل تصور وجود او را فـرا مي گـيرد . اين احسـاس سـرور از كجا مي آيد ؟ از هيچ جا و در عين حال از همه جا . هيچ سبب و علتي بــراي اين احساس وجود نداد زيرا تمام هستي از كيفيـتي سـاخته شـده است كه « سرور » نام دارد .

هنگامي كه شما ، نه در لايه ي بدن و نه در سطح ذهن هيچ كاري انجام نمي دهيد ، هنگامي كه تمامي فعاليت ها متوقف مي شود و شما فقط هستيد ...

همين « بودن » مديتيشن است . مديتيشن چيزي نيست كه آن را انجام دهيد يا آن را تمرين كنيد ، تنها بايد آن را تجربه كنيد و بچشيد .

هرگاه زماني پيدا مي كنيد كه فقط مي توانيد « باشـيد » ، انجـام هر عملي را متوقف كنيد . فكر كـردن نـيز به نـوعي انجـام دادن كـاري است ، تمركز كردن نيز به همين صورت . حتي اگر براي يك لحظه هيچ كاري انجام ندهيد و در بي عملي محض در هسته ي مركزي وجود خــود در آرامش كامل بسر بريد وارد حـالت مديتيشن شـده ايد و اگر يك بـار چــنين وضــعيتي را تجربه كنيد ، خواهيد توانست تا هر زمــان كه دوست

دارید در آن باقي بمانید و در نهایت مي توانید براي تمام مـدت بیست و چهار ساعت شبانه روز در این حالت باشید .

یك بار كه متوجه شدید چگونه مي توانید وجـود خـود را در حـالتي آرام و بدون تنش نگـاه دارید ، آرام آرام خواهید توانست حـتي در حـال انجام كارهاي مختلف نـیز هوشـیاري و آگـاهي خـود را به گونه اي حفظ كنید كه وجودتـان دچـار هیچ گونه تنشي نشـود . البته این قسـمت دوم مدیتیشن است – در بخش اول باید یاد گـرفت كه چگونه فقط « بـود » و سپس یاد مي گـیریم چگونه در حـال انجـام كارهـاي كوچك مثل تمـیز كردن زمین و یا دوش گـرفتن هوشـیار و آگـاه بـاقي بمـانیم و در مركز وجود خویش باشـیم . در این صـورت خـواهیم توانست كارهـاي پیچیـده تري را نیز با همین آگاهي انجام دهیم . براي مثال هم اكنـون كه من در حـال سـخن گفتن با شـما هسـتم هیچ خدشه اي به كیفیت مدیتیشن در من وارد نمي شود . مي توانم به صـحبت كـردن ادامه دهم بـدون اینكه كوچكترین تنشي در هسته ي مركـزي وجـودم به وجـود آید . این هسـته همواره در حالت سكوت كامل است .

بنـــابراین مدیتیشن به هیچ وجه در تقابل با عمل كـــردن و فعـــال بودن نیست .

مدیتیشن به این معـــني نیست كه باید از زنـــدگي فـــرار كـــرد . مدیتیشن نـوع جدیـدي از زنـدگي كـردن را به شـما مي آمـوزد ؛ در این حالت شما مركز گردباد حوادث و تغییرات زندگي اطـراف خـود خواهید بود .

زندگي شما در گذر خواهد بود ، حتي با شـدت بیشـتر – با لـذت ، شفافیت و خلاقیتي بیشتر – و در عین حال شما كاملاً از آن جدا هستید و هیچ وابسـتگي اي ندارید ، تنها مشـاهده كننـده اي بر فـراز تپه هـایي دوردست كه به سادگي هر آنچه در حال اتفاق افتادن در اطـراف است را تماشا مي كند .

شما فاعل و انجام دهنده نیسـتید بلكه تنها شـاهدي هسـتید كه به تماشا كـــردن ادامه مي دهید . این نكته سر اصـــلي مدیتیشن است كه تنها شاهدي باقي بمانید .

در اين حالت انجام شدن فعاليتها و كارها خود به خود و بدون هيچ گونه مشكلي صورت مي پذيرد : خرد كردن هيزم ، كشيدن آب از چاه ... مي توانيد كارهاي كوچك و بزرگ را به همان صورت قبل انجام دهيد ؛ تنها يك چيز ممنوع است و آن اين است كه نبايد به هيچ وجه حالت « در مركز بودن » خود را از دست دهيد .

اين آگاهي و اين حالت مشاهده بايد همواره در شما به صورت واضح و شفاف باقي بماند . در آيين يهود فرقه اي از عرفان وجود دارد كه هاسيديسم نام دارد . بنيانگذار اين فرقه فردي بود به نام « بال شم » . او واقعاً فردي عجيب و غريب بود . هر نيمه شب هنگامي كه همه چيز كاملاً آرام و ساكت بود او به كنار رودخانه اي در نزديكي خانه اش مي رفت . او عادت داشت كنار رودخانه بنشيند و بدون اينكه كاري انجام دهد تنها به مشاهده ي درون خويش بپردازد و مشاهده ي كننده ي دروني خود را نظاره كند . يك شب هنگامي كه در حال بازگشت به خانه اش بود از جلوي قصر فردي ثروتمند گذشت ؛ اتفاقاً نگهبان اين قصر نيز در مقابل در ايستاده بود .

نگهبان بسيار شگفت زده شده بود زيرا هر شب دقيقاً در همين ساعت اين مرد از همين مسير مي گذشت . نگهبان نتوانست جلوي كنجكاوي خود را بگيرد و از او پرسيد :

- ببخشيد كه مزاحم شما مي شوم ولي من ديگر نمي توانم جلوي كنجكاوي خود را بگيرم ، مي توانم از شما بپرسم كه شغلتان چيست ؟ چرا هر شب به كنار رودخانه مي رويد ؟ چندين بار من شما را تا كنار رودخانه تعقيب كردم و واقعاً متعجب شدم چون شما بدون اينكه كاري انجام دهيد ساعتها كنار رودخانه مي نشينيد و در همين ساعت به منزل خود باز مي گرديد .

« بال شم » در پاسخ گفت :

- من هر بار كه شما مرا تعقيب مي كرديد متوجه اين موضوع مي شدم زيرا شب بسيار ساكت است و مي توانستم صداي پاي شما

را بشنوم ولي تنها شما نيستيد كه نسبت به من كنجكاو هستيد زيرا من نيز واقعاً كنجكاو هستم كه شغل شما چيست ؟

نگهبان پاسخ داد :

- شغل من ؟ من يك نگهبان ساده هستم .

بال شم گفت :

- خداي من ، شما باعث شديد من متوجه شغل خودم شوم . من هم يك نگهبان هستم .

نگهبان گفت :

- ولي من متوجه نيســتم ، هنگــامي كه شــما كنــار رودخانه روي ماسه ها نشسته ايد از چه چيزي نگهباني مي كنيد ؟

بال شم در پاسخ گفت :

- در واقع اندكي تفاوت ميان شـغل من و شــما وجـود دارد ؛شــما نگهبان چيزي در دنياي بيرون هستيد ولي من نگهبان نگهبان دروني خود هســتم و دائمــاً مــواظب او مي باشم . من « خــودم » را مشـاهده مي كنم و اين تلاشي است كه تمام مدت عمر در حال ادامه ي آن هستم .

نگهبان گفت :

- ولي اين شغل عجيبي است . چه كسي به شما حقــوق مي دهد ؟

بال شم پاسخ داد :

- اين كار شادي و لذتي غير قابل تصـور دارد و اصـلاً احتيـاجي به حقوق ندارد . تنها يك لحظه از اين شادي بسيار بيشتر از تمامي گنجينه هاي اين دنيا ارزش دارد .

نگهبان گفت :

- خيلي عجيب است . من تمام مدت زنـدگي ام يك نگهبـان بـوده ام ولي هرگز چنين تجربه اي را نداشـته ام . فـردا شب من هم همـراه شما خواهم آمد و لطفاً به من آمـوزش بدهيد چگونه اين كـار را انجـام دهم . من مي دانم كه چگونه مـــــــواظب باشم ، فكر مي كنم تنها بايد سمت و جهت آگاهي و مشاهده عوض شود .

كل مسـأله تنها يك گـام است و آن يك گـام عـوض كـردن جهت مشاهده و ابعاد آن است . ما يا به دنياي بيرون توجه مي كـنيم و يا مي توانيم چشمان خود را از دنياي بـيرون فـرو ببنـديم و اجـازه دهيم تمـام آگـاهي ما به سـوي درون مركـزيت بيابد . در زنـدگي عـادي و روزمـره آگـاهي ما مشـغول هـزار و يك چـيز در دنيـاي بـيرون است . فقط لازم است ارتبــاط آگــاهي با دنيــاي بــيرون را قطع كــنيم و اجــازه دهيم در خودش اسـتراحت كند و آرامش يابد و به اين صـورت به مقصد رسـيده ايم .

هســته ي اصــلي و روح مديتيشن اين است كه آمــوزش ببيــنيم چگونه مشاهده كنيم . صدايي مي آيد ... شما در حال شنيدن آن هستيد . در اين حـال موضـوع ، يعـني صـدايي وجـود دارد و شـما كه در حـال شنيدن آن هستيد . در اين حال موضوع ، يعني صـدا وجـود دارد و شـما كه در حال شنيدن آن هستيد ؛ نمي توانيد شاهدي پيـدا كنيد كه در حـال مشاهده ي هر دوي اينها يعني صـدا و شـما باشد . ولي در وجـود شـما شـــاهدي هست كه هر دو را مشـــاهده مي كند . اين پديـــده اي است بسـيار سـاده . شـما در حـال تماشا كـردن درخـتي هسـتيد ؛ شـما اينجا هســتيد و درخت نــيز آنجاست ، ولي آيا مي توانيد چــيزي ديگر را نــيز ببينيد ؟ شــما در حــال تماشا كــردن يك درخت هســتيد و در عين حــال شاهدي در وجود شما هست كه شـما را در حـال تماشا كـردن درخت ، مشاهده مي كند .

مشــاهده كــردن مديتيشن است . آنچه مشــاهده مي كنيد اصــلاً اهميــتي نــدارد . مي توانيد درختــان را تماشا كنيد ، مي توانيد رودها را تماشا كنيد يا ابرها را و يا بچه هايي را كه در حال بازي كــردن هســتند . مشاهده كردن مديتيشن است . آنچه كه مشــاهده مي كنيد مهم نيست ؛ موضوع مشاهده اصلاً اهميتي ندارد .

كيفيت مشــاهده كــردن – كيفيت آگــاه و هوشــيار بــودن – چــيزي است كه مديتيشن ناميده مي شود .

يك نكته را هميشه به خاطر داشته باشيد : مديتيشن يعني آگــاهي و هر كــاري كه با آگــاهي انجــام شــود مديتيشن است . خــود كــاري كه انجام مي شود اهميتي ندارد بلكه مهم كيفيتي است كه با آن ، كار خود را انجــام مي دهيد . قــدم زدن مي تواند يك مديتيشن باشد اگر آگــاه و هوشــيار قــدم بزنيد . نشســتن مي تواند مديتيشن باشد اگر همــراه با آگاهي باشد . گــوش دادن به آواز پرنــدگان اگر با آگــاهي همــراه باشد ، مديتيشن است . حتي گوش دادن به سر و صداي دروني ذهن شما نــيز اگر هنگام گوش دادن آگاه و هوشيار باقي بمانيد مي تواند يك مديتيشن باشد . كل مسأله اين است كه زندگي شما نبايد در خــواب و رويا باشد . در اين صورت هر آنچه بكنيد مديتيشن است .

اولين گام در آگاهي ، مشاهده ي بدن خودتان است ، سپس آرام آرام از هر حركت و هر وضعيت بدن خــود آگــاه و هوشــيار خواهيد شد . همينطور كه آگاهي شما افزايش مي يابد ، معجزه اي شــروع به اتفــاق افتادن مي كند و خيلي از كارهايي كه قبلاً عادت داشــتيد انجــام دهيد به سادگي حذف خواهند شد ؛ بدن شما آرامش بيشتري تجربه خواهد كرد و همــاهنگي بيشــتري را در آن احســاس مي كنيد . آرامش عميقي بر بــدنتان حــاكم خواهد شد و موســيقي دروني ظــريفي در آن شــروع به نواخته شدن مي كند .

گام دوم ، آگاه شدن از افكارتان است . افكار شما بسيار ظريف تر از بــدنتان مي باشــند و البته خطرنــاكتر هم هســتند . هنگــامي كه از افكار خود آگاه مي شويد بسيار شگفت زده خواهيد شد كه در درونتــان چه مي گذرد . اگر هر آنچه از ذهنتان مي گــذرد را در برگه اي ثبت كنيد ، هنگامي كه دوبــاره آن را مــرور كنيد بســيار تعجب خواهيد كــرد . بــاور

کــردن اینکه مــوارد نوشــته شــده بر روي کاغذ آن چــیزي است که از ذهنتان مي گذرد غیر ممکن است .

تنها به مدت ده دقیقه آنچه از ذهنتان مي گذرد را بر روي کاغــذي یادداشت کنید – پس از خواندن آن متوجه مي شــوید که چه ذهن دیوانه اي دارید ! به علت عدم وجود آگاهي این دیوانگي دائماً به صورت یك « زیر جریان » درون ما در حال گــذر است . این دیــوانگي هر آنچه انجــام مي دهید را تحت تأثیر قــرار مي دهد و بر هر آنچه انجــام نمي دهید نــیز تــأثیر مي گــذارد . یعــني بر همه چــیز تــأثیر مي گــذارد و برآیند کل آن زنــدگي شــما خواهد بــود ! این دیــوانگي که در درون شــما است باید متحــول شــود . معجــزه ي آگــاهي این است که بــراي این تحــول نیــازي نیست کاري انجام دهید جز اینکه آگاه و هشیار باقي بمانید . خود پدیــده ي مشاهده کــردن این دیــوانگي آن را تغیــیر مي دهد . به آهســتگي این دیــوانگي ناپدید مي شــود و افکــار شــما شــروع به تبعیت از یك الگــوي خــاص مي کنند ؛ دیگر آشــوب و اغتشاشي در افکارتــان مشــاهده نمي کنید بلکه افکارتــــان بیشــــتر هماهنگ خواهند شد و آرامشي ژرف بر وجودتان حاکم مي شود . هنگامي که بدن و ذهن شما در آرامش باشند متوجه خواهید شد که آنها هماهنگ با یکـــدیگر عمل مي کنند و در واقع پلي میــان آنها وجــود دارد . در این صــورت آن دو در دو جهت مختلف حرکت نمي کنند .

براي اولین بار هماهنگي میــان ذهن و بــدن به وجــود خواهد آمد و این همــاهنگي کمك شــایاني بــراي برداشــتن گــام ســوم مي کند : آگــاه شدن از احساسات و هیجانات .

این ظریف ترین لایه ي وجودي شما و مشکل ترین آن است ولي اگر بتوانید از افکار خود آگاه شــوید ، با این مرحله تنها یك قــدم فاصــله خواهید داشت . کمي آگــاهي بیشــتر مــورد نیــاز است که احساســات و هیجانات شما ظاهر شوند . هنگامي که شما از تمامي این سه لایه آگاه شوید ، هر سه لایه تبدیل به یك پدیده مي شــوند و هنگــامي که این سه لایه در همــاهنگي کامل با یکــدیگر عمل کنند ، نــواي این همــاهنگي به گوش شــما خواهد رســید – در این صــورت مرحله ي چهــارم اتفــاق مي افتد که چیزي نیست که شما بتوانید خود آن را انجام دهید . این مرحله خــود به خــود اتفــاق مي افتد . در واقع این مرحله هدیه اي است بــراي کساني که سه گام قبلي را کامل برداشته اند .

چهـارمين مرحله آگـاهي نهـايي است كه بـاعث مي شـود انسـان كاملاً بيدار و روشن شود . در اين مرحله انسان از آگاهي خود آگاه مي گـردد . در اين مرحله ايت كه انسـان تبـديل به « بـودا » مي وشد . در اين مرحله است كه انسان به اشـراق مي رسد و تنها انسـانهايي كه به اشـــراق رســيده اند مي دانند اين مرحله چيست . بـــدن لـــذت را مي شناسد ، ذهن شـادي را تجربه مي كند ، دل خوشـحالي را درك مي كند و فقط افـرادي كه در مرحله ي چهـارم قـرار دارند مي دانند سـرور و بهجت چيست . سـرور دروني هـدف سـير و سـلوك عرفـاني است و آگاهي جاده اي است كه به اين مقصد مي رسد .

نكته ي مهم اين است كه شما آگـاه و هوشـيار به مشـاهده ادامه مي دهيد و به اين ترتيب آرام آرام شاهد دروني شما ثابت و پايــدار مي شود و تغيير و تحولي دروني در شما صـورت مي گـيرد . در اين حـالت آنچه مـورد مشـاهده قـرار مي داديد ناپديد مي شـود و بـراي اولين بـار خود « شاهد » موضوع « مشاهده » مي شـود و شـما به مقصد نهـايي مي رسيد

شكوفا شدن مديتيشن

مديتيشن مربــوط به كشــور هندوســتان نيست ، بلكه تنها يك فن است . مديتيشن به نــوعي يك رشد و تكامل است ؛ رشد و تكـاملي در تمام ابعاد زندگي شما . مديتيشن چـيزي نيست كه بتـوان آن را به آنچه هستيد اضـافه كـرد ، تنها زمـاني مـزه ي آن را خواهيد چشـيد كه دچـار تحولي اساسي شويد . مديتيشن شـكوفايي است ، رشد است . رشد و تكامل هميشه بـــراي يك كليت اتفـــاق مي افتد و كيفيـــتي نيست كه به چـيزي اضـافه شـود . شـما بايد به سـوي مديتيشن رشد كنيد و متكامل گرديد .

سكوت ژرف

معمولاً برداشت عمومي از سكوت برداشـتي منفي است ؛ خلأ و نبـود سر و صـدا . اين برداشت نادرست به اين علت عمـوميت دارد كه افراد بسيار كمي سكوت حقيقي را چشـيده اند . تمـام آنچه ديگـران به عنوان سكوت تجربه كرده اند فقط « نبـودن صـدا » بـوده است . ولي سـكوت پديـده اي است كـاملاً متفـاوت كه مثبت است . سـكوت خلأ نيست . سكوت لبريز شدن از نوايي است كه تاكنون آن را نشــنيده ايد . سـكوت رايحهح اي خـوش است كه تا به حـال به مشـامتان نخـورده است . ســكوت نــوري زيباست كه تنها با چشـــمان دروني قابل رويت است .

سـكوت به هيچ وجه پديـده اي تخيلي نيست ، بلكه كـاملاً واقعي است . سـكوت واقعيـتي است كه هميشه در همه كس موجــود بــوده است – ولي چــون ما هرگز به درون تــوجهي نداشــته ايم از وجــودش غافل مانده ايم . دنياي دروني شما مزه و رنگ و بوي خـاص خـودش را دارد و آن سكوت محض است ؛ سكوتي جاودان . تاكنون سر و صـدايي اضـافي در اين دنيا وجـود نداشـته است و تا ابد نـيز در سـكوت بـاقي خواهد ماند .

هيچ كلمه اي قابليت توصيف اين دنيا را ندارد و فقط خود شما به آن دسترسي داريد .

هسته مركزي وجود شما همـان مركز گردبـاد حـوادث است . هر آنچه در اطـراف اين هسـته رخ مي دهد تـأثيري بر آن نمي گـذارد و آن هميشه در سكوت باقي مي ماند ؛ روزها ، سالها ، قرنها و حتي زنـدگي ها مي گذرند ولي سـكوت جـاودان درون شــما به همــان شــكل اوليه دست نخورده باقي مي ماند – همان موسيقي بدون صدا ، همـان رايحه ي روحاني و همان جاودانگي هميشگي .

اين سكوت كيفيتي نيست كه شما مالك آن باشيد ؛ بلكه آن مالك شماست ، حتي در برابر اين سكوت ديگر شمايي نيز وجود نـدارد زيـرا حضور شما نيز باعث مزاحمت خواهد بود .

این ســكوت به قــدري پر و غــني است كه در مقابل آن هيچكس وجــود نــدارد ، حــتي شــما . اين ســكوت بــراي شــما حقيقت ، عشق و هزاران چيز ديگر به ارمغان مي آورد .

حساس تر شدن

مديتيشن مــيزان حساســيت شــما را بــالا مي بــرد . با مديتيشن خويشــاوندي و تعلق خــود را به جهــان بيشــتر احســاس مي كنيد . اين جهــان از آن ماست ؛ ما اينجا غريبه نيســتيم . ما به طــور غريــزي به هستي تعلق داريم . ما بخشي از هســتي هســتيم ؛ ما « قلب » هســتي هستيم .

با مديتيشن شما به قدري حساس مي شويد كه حتي يك پر علف برايتــان اهميــتي فــوق العــاده پيــدا مي كند . با اين حساســيت بــالا درك خواهيد كرد كه اين پر علف براي هستي همان اهميت بزرگترين ســتاره را دارد ؛ در واقع هستي بدون اين پر علف كمــتر از آن چــيزي است كه هم اكنــون هست . اين پر كوچك علف در كل هســتي كــاملاً منحصر به فرد است و هيچ چيز ديگر نمي تواند جاي آن را بگيرد .

اين حساسيت بالا باعث آفرينش دوستي هــاي جديــدي خواهد شد – دوستي با درختان ، پرندگان ، حيوانــات ، كوهها ، رودها ، اقيــانوس ها و حــتي ســتارگان . با رشد عشق ، زنــدگي انســان غــني تر خواهد شد ؛ زيرا با رشد عشق ، دوستي رشد مي كند

عشق ؛ رايحه ي خوش مديتيشن

در صــــــورتي كه مديتيشن كنيد ، دير يا زود « عشق » را خواهيد چشيد . در صورتي كه عميقاً مديتيشن كنيد دير يا زود احســاس خواهيد كرد كه عشقي عميق در وجودتــان شــروع به جوشــيدن كــرده است كه قبلاً هرگز آن را تجربه نكرده ايد – كيفيتي جديد در وجود شما – دروازه اي جديد كه شروع به گشوده شدن كرده است . شــما تبــديل به شــعله اي خواهيد شد كه مايليد هرچه داريد با ديگران شريك شويد .

اگر عميقاً عشق بورزيد به تدريج متوجه خواهيد شد كه عشــقتان بيشتر و بيشـتر كيفيت مديتيشن را پيـدا مي كند . سـكوتي ظريف وارد وجودتان مي گردد . افكار مغشوشتان شروع به ناپديد شدن مي كنند ، فاصله هايي از سـكوت به وجـود مي آيند . ..! و شـما به ژرفـاي وجـود خود دسترسي پيدا مي كنيد .

عشق ورزيــدن در صــورت قــرار گــرفتن در مســير درست ، به انسان كيفيت مديتيشن را اعطا مي كند .

مديتيشن در صـورت قـرار گـرفتن در مسـير درست ، به انسـان كيفيت عشق ورزيدن را ارزاني مي دارد . شما به عشقي نياز داريد كه زاييده ي مديتيشن باشد نه محصول ذهن . اين همـان عشـقي است كه من دائماً از آن صحبت مي كنم .

ميليونها زوج در اين دنيا زنــــدگي و وانمــــود مي كنند كه عاشق يكديگر هستند . البته آنها فقط اينطور وانمود مي كنند ، پس چگونه مي توانند حقيقتاً شاد باشند ؟ تمـام انـرژي آنها در حـال هـدر رفتن است . آنها سـعي مي كنند چـيزي از اين عشق مصـنوعي به دست آورند ولي عشق مصـنوعي هيچ سـودي بـراي آنها نـدارد . به همين علت است كه احساس خستگي ، يكنواخـتي ؛ غرغر كـردن ، بهانه گـرفتن و دعواهـاي دائمي بين عشاق چيزي عادي است .

آنها تلاش مي كنند كاري غـير ممكن انجـام دهند زيـرا مي خواهند از عشق خـود پديـده اي جـاودان و هميشـگي بسـازند ولي نمي توانند ، زيــرا عشق آنها محصــول ذهن است و ذهن هرگز نمي تواند محصــولي جاودان داشته باشد .

اولين كـار اين است كه وارد مديتيشن شــويد زيــرا عشق واقعي زاييــــده ي مديتيشن است – عشق رايحه ي خـــوش مديتيشن است . مديتيشن همانند يك گل است ؛ گل نيلــوفري با هــزار گلــبرگ . اجــازه دهيد اين گل شـكوفا شـود . اجـازه دهيد اين گل شـكوفا شـود . اجـازه دهيد مديتيشن شما را وارد ابعاد « بي ذهـني » و « بي زمـاني » كند و ناگهان متوجه خواهيد شد كه اين بوي خـوش شـروع به گسـترده شـدن كرده است . تنها در اين صورت عشق ، جاودان و هميشگي خواهد بــود

و بدون قيد و شرط شـامل همه كس مي شـود . در اين صـورت عشق معطوف به شـخص خاصي نخواهد بـود ، زيـرا عشق حقيقي نمي تواند اين گونه باشد . عشق حقيقي به صـــــــــورت يك رابطه نيست ، بلكه كيفيتي است كه گرداگرد شما را مي گيرد و هيچ كاري با شخص خاصي نـدارد . شـما شـروع به عشق ورزيـدن مي كنيد ، زيـرا شـما تبـديل به عشق شـــده ايد ؛ در اين صــورت عشق ، جــاودان و هميشــگي بــاقي خواهد ماند . اين بوي خوش عشق گرداگرد يك بودا ، يك زرتشت و يك مسيح وجود دارد .

اين نــوعي كــاملاً متفــاوت از عشق است زيــرا كيفيت آن بكلي متفاوت است .

مهر و شفقت

بودا مهر و شفقت را « عشق همراه با مديتيشن » تعريف كــرده است . هنگامي كه عشق شما فقط آرزويي براي داشتن ديگـري نيست ، هنگامي كه عشق شما فقط يك نياز نيست و هنگـامي كه عشق شـما شـريك بـودن و سـهيم شـدن است ، هنگـامي كه عشق شـما نيـازي به جبران و تلافي ندارد و آمـاده است تا فقط ببخشد – ببخشد تا لـذتي كه در بخشــيدن وجــود دارد را بچشد – در اين صــورت مديتيشن را به آن اضافه كنيد و بوي خوشي كه محصـول طـبيعي آن است همه جا را فـرا خواهد گرفت . اين « مهر و شـفقت » است و مهر و شـفقت والاتـرين پديده اي است كه در هستي وجود دارد .

روابط جنسي در مرحله ي حيـواني قـرار دارند ، عشق در مرحله انساني است و مهر و شـفقت كـاملاً روحـاني است . روابط جنسي در لايه ي فيزيكي اتفاق مي افتد ، عشق در لايه ي روان ، و مهر و شفقت در لايه ي معنويت روي مي دهد .

شادي پايدار و بي دليل

ناگهــان بــدون هيچ دليلي احســاس شــادي خاصي مي كنيد . در زندگي هميشه علتي براي شادي انسان وجود دارد . شما پولي را كه به آن احتياج داشته ايد به دست آورده ايد و به خـاطر آن احسـاس شـادي

مي كنيد يا خانه اي زيبا خريده ايد و خوشحال هستيد ، ولي اين شادي ها خيلي پايدار نيستند . آنها موقتي و گذرا مي باشند و نمي توانند براي مدتي طولاني دوام داشته باشند .

در صورتي كه شادي شما به علت چيزي به وجود آمده باشد ، دير يا زود ناپديد خواهد شد . اين شادي ماندگار نيست و هنگامي كه از بين رود شما را در غم و اندوه باقي مي گذارد . ولي نوع كاملاً متفاوتي از شادي وجود دارد كه بدون هيچ دليلي ناگهان آن را احساس مي كنيد . هرگز دليل آن را پيدا نمي كنيد و اگر كسي از شما سؤال كند : چرا اينقدر شاد هستيد ؟ نمي توانيد پاسخي به او بدهيد .

من نمي توانم بگويم چرا شاد هستم . هيچ دليلي وجود ندارد . خيلي ساده ، همين است كه هست . همچنين هيچ لطمه اي به اين شادي وارد نمي شود . هر چه اتفاق بيفتد اين شادي ادامه خواهد داشت . اين شادي هميشه در شما وجود دارد . شما ممكن اشت جوان يا پير باشيد ، ولي شادي هميشه هست . هنگامي كه شما شادي اي را كشف كنيد كه هميشه پايدار باقي بماند يعني اگر شرايط تغيير كند و همچنان دست نخورده باقي بماند ، به اشراق يا « بودا شدن » نزديك شده ايد .

شعور ؛ قابليت پاسخ دادن

شعور به معناي قابليت پاسخ گفتن و عكس العمل نشان دادن است . زندگي پديده اي پويا و در تغيير است بنابراين بايد هميشه آگاه باشيد و بدانيد از شما چه چيزي مي طلبد . انسان باهوش بر اساس موقعيتي كه در آن قرار دارد با مسائل برخورد مي كند و انسان احمق براساس عكس العملهاي از قبل پيش بيني شده . اصلاً اهميتي ندارد اين عكس العملهاي از قبل پيش بيني شده از طرف چه كساني توصيه شده باشند . انسان احمق از اينكه به خودش وابسته باشد مي ترسد در حالي كه انسان آگاه كاملاً به خودش وابسته است و براساس بينش خويش عمل مي كند ؛ او به وجود خويش اطمينان و اعتماد دارد . او خودش را دوست دارد و به خودش احترام مي گذارد.

شعور و آگاهي از كف رفته را مي توان دوبـاره كشف كـرد و تنها راه دوباره كشف كردن آن مديتيشن است . مديتيشن تمام مـوانعي كه بر سر راه هوش و آگاهي شما وجود دارد را نابود مي كند و از ميـان بر مي دارد . در واقع عملكـــرد مديتيشن به نـــوعي نفي كننـــده است . مديتيشن سـنگهايي كه راه جوشش چشـمه ي دروني هـوش و شـعور شما را سد كرده اند و از ميان بر مي دارد .

هركس داراي قابليتهاي بسياري به صورت با لقـوه است ولي بايد موانع موجـــود از سر راه اين قابليتها برداشـــته شـــود تا به مرحله ي فعليت برسند .

آگاهي و شعور ، رهايي يـافتن از تمـامي قيد و بند هاست و اينكه دوبـــاره هرگز گرفتـــار آنها نشـــويم . آگـــاهي تنها از راه مديتيشن قابل كشف شـدن است زيـرا تمـامي بنـدها تنها در بعد ذهـني وجـود دارند و خوشــبختانه نمي توانند عميقــتر به درون وجـــود شـــما رخنه كنند . اين موانع نمي توانند وجـود شـما را آلـوده سـازند و تنها ذهن را آلـوده مي كنند . در صورتي كه بتوانيد از ابعـاد ذهن خـارج شـويد از تمـامي قيد و بند ها نـيز رهـايي مي يابيد و ديگر به آخر راه رسـيده ايد . مديتيشن به شما راه رهايي از ابعاد ذهن را مي آموزد .

هنگامي كه شما بدون درگيري با ذهن آگاهانه آن را مشـــاهده مي كنيد و تنها يك شاهد هستيد، شعور خود را دوباره كشف نمـوده ايد . در اين صورت هر چه تاكنون بر شما رفته است را خنثي كرده ايد و كـاملاً از بند آن آزاد شده ايد . در اين زمان است كه شما حقيقتـاً فـردي آزاد و رها و انســـاني واقعي هســـتيد . در اين حـــالت تمـــامي افقها از آن شماست .

شعور و آگاهي به همراه خود آزادي و رهايي مي آورد

تنهايي ؛ طبيعت خودتان

تنهـايي به مثابه گل نيلـوفري است كه در قلب شــما شـكوفا مي شود . تنهايي پديده اي مثبت و سـازنده است . تنهـايي شـادي اي است

که چون شما فضاي خودتان را داريد و واقعاً خودتـان هسـتيد به وجـود مي آيد .

مديتيشن يعني شاد بودن هنگـامي که تنها هسـتيد ... هنگـامي که انسان چنين قـابليتي را در وجـود خـويش کشف کند و ديگر بـراي شـاد بـودن وابسـتگي اي به کسي ، چـيزي يا شـرايط خاصي نداشـته باشد ، احساس زنده بـودن خواهد کـرد . اين شـادي چـيزي است که متعلق به شماست و ارتباطي با روز ، شب ، جواني ، پـيري ، سـلامتي يا بيمـاري ندارد . حـتي پس از مـرگ نـيز اين شـادي از آن ماست زيـرا آن چـيزي نيست که به واسطه ي دنياي بيروني به وجـود آمـده باشد . اين شـادي کيفيتي است که از درون شـما مي جوشد . اين شـادي مـاهيت طـبيعي خود شماست .

سفر دروني سـفري است به سـوي تنهـايي محض ؛ در اين سـفر هيچکس ديگري نمي تواند شما را همراهي کند . شـما هرگز نمي توانيد هسته ي مرکزي وجود خود را با کس ديگري سهيم باشـيد ، حـتي عزيز تـرين فـرد در زنـدگي تـان . هنگـامي که شـما به درون مي رويد تمـام ارتبـاط خـود با دنيـاي بـيرون را قطع مي کنيد . در واقع در اين زمـان دنياي بيرون براي شما ناپديد مي شود .

عارفـان حقيقي جهـان را تنها يك « سـراب » خوانـده اند ، نه به اين علت که واقعـاً وجــود نــدارد بلکه به اين دليل که بــراي مراقبه کننـدگاني که به دنيـاي درون سـفر مي کنند دنيـاي بـيرون محو و ناپديد مي شود . سکوت دنياي درون به اندازه اي ژرف و عميق است که هيچ سر و صدايي نمي تواند به آن نفوذ کند . تنهـايي مديتيشن به انـدازه اي عميق است که ورود به آن واقعـاً شـهامت و جـرأت مي طلبد . ولي از همين تنهايي است که سرور پديدار مي شود و از همين تنهايي است که خداوند درك و تجربه مي شـود . هيچ راه ديگـري وجـود نـدارد و هرگز وجود نداشته است . تنهايي خود را جشن بگيريد ، فضاي پـاك و خـالص درون خـود را جشن بگيريد و به اين صـورت نـوايي بسـيار خوشـايند از قلب شما ب خواهد خاست . اين نوا ، نـواي آگـاهي و مديتيشن است . آواز پرنده اي است که در دوردست مي خواند . هنگـامي که اين پرنـده مي خواند منظـورش شـخص خاصي نيست ، او مي خواند زيـرا قلبش مالامال از آواز است ؛ ابر مي بـارد زيـرا پر است از بـاران ، گلبرگهـاي

گلها بـاز مي شـوند و هـوا را عطر آگين مي كنند زيـرا آكنـده از بـوي خوشند ... ولي هرگز منظور آنها شخص خاصي نيست .

اجازه دهيد تنهايي شما به يك رقص تبديل شود .

خود واقعي تان

مديتيشن چيزي نيست مگر وسـيله اي بـراي آگـاه كـردن شـما از خود واقعي تان – كه توسط شـما خلق نشـده و كيفيـتي است كه شـما آن هستيد ؛ با آن به دنيا آمـده ايد و تنها لازم است دوبـاره آن را كشف كنيد . هنگـامي كه انسـان خـود واقعي اش را كشف كند ديگر هيچكس نمي تواند او را اسـتعمار كند و از او بهـره بـرداري نمايد ، ديگر كسي نمي تواند به او دسـتور دهد و او مطـاع محض باشد . در صـورتي كه انسـان خـود واقعي اش را كشف كند ، بر اسـاس نـور دروني خـودش زندگي مي كند و زندگي او زيبايي غير قابل تصوري خواهد داشت .

آنطـور كه من مي بينم همه در موقعيتهـاي اشـتباه قـرار دارند . كسي كه مي توانسـته يك پزشك موفق باشد هم اكنـون نقـاش است و كسي كه قـابليت آن را داشـته كه نقـاش خـوبي باشد حـالا يك پزشك است . به همين علت كل جامعه دچـار هـرج و مـرج شـده است . علت اصـلي اين است كه هر كس توسط ديگـران هـدايت و راهـبري شـده است و هيچكس به واسطه ي بينش دروني خـودش مسـير زنـدگي اش را انتخاب نكرده است .

مديتيشن به شـما كمك مي كند بينش دروني خـود را وسـعت و قدرت ببخشيد . هنگامي كه چـنين اتفـاقي مي افتد كـاملاً آگـاه خواهيد شد كه « چه چـيز » شـما را راضي و به شـما كمك مي كند تا شـكوفا گرديد . اين چـيز هرچه باشد بـراي افـراد مختلف متفـاوت است زيـرا هركس موجودي كاملاً منحصر به فرد است .

شيوه هاي مختلف مديتيشن

تكنيك هـاي مختلف مديتيشن به علت اسـتوار بـودن بر پايه هـاي علمي مي توانند كمك شاياني به ما بكنند . با اسـتفاده از اين تكنيكها از حيران شدن و سـردرگمي نجـات پيـدا مي كنيد و در صـورتي كه از اين تكنيكها آگاهي نداشـته باشـيد ، بـراي رسـيدن به مقصد سـفري طـاقت فرسا و طولاني خواهيد داشت .

با كمك يك استاد و با استفاده از اين تكنيكها زمان و انرژي زيادي را ذخيره خواهيد كرد . گاهي اوقات فقط در طي چند ثانيه ممكن است به پيشرفتي نائل شويد كه رسيدن به آن در صورت عـدم به كـار بسـتن رهنمودهـاي اسـتاد ، عمرها به طـول انجامد . در صـورتي كه از تكنيك مناسب و درستي استفاده كنيد ، پيشرفت شـما بسـيار گسـترده تر و با شتاب تر از حد تصورتان خواهد بود . اين تكنيكها هزاران سال است كه به كــار گرفته مي شــوند . آنها توسط يك نفر ابــداع نشــده اند ، بلكه توسط افراد مختلف و به مرور زمان كشف و متكامل شده اند .

تك تك شـما مطمئنـاً به مقصد مي رسـيد زيـرا انـرژي حيـات در وجود شما در صورتي كه مانعي بر سر راهش نباشد به سـوي والاتـرين قله ها پيش مي رود . حـتي بـدون كمك هيچ فـرد ديگـري نـيز هر يك از شــما بــالاخره به مقصد خواهيد رســيد ولي در اين صــورت لازم است راهي بسيار طولاني را بپيماييد و اين سـفر بسـيار طـاقت فرسا خسـته كننده خواهد بود .

تمــامي اين تكنيكها مي توانند به شــما يــاري برســانند ولي دقت داشــته باشــيد كه آنها خــود مديتيشن نيســتند ، بلكه در واقع تيرهــايي هستند كه در تاريكي انداخته مي شوند .

ناگهـان روزي هنگـامي كه در حـال انجـام كـاري هسـتيد ، متوجه خواهيد شد كه تنها يك نظـاره گر هسـتيد . هنگـام انجـام يك مديتيشن ، ناگهان روزي فرا مي رسد كه مديتيشن انجـام مي شـود ، ولي شخصي كه آن را انجام مي دهد ديگر شما نيستيد . در آن زمـان شـما سـاكت و آرام و تنها يك نظــاره گر هســتيد ، تنها در آن لحظه است كه مديتيشن حقيقتاً اتفاق افتاده است . در آن لحظه آن تكنيك خاص ديگر نه مـانعي بـراي شـما خواهد بـود و نه مي تواند به شـما كمكي بيش از اين بكند . مي توانيد از اين تكنيك در صورت علاقه بـاز هم اسـتفاده كنيد . درست

مثل يك تمــرين ولي ديگر نيــازي به آن نداريد – زيــرا مديتيشن حقيقي خود اتفاق افتاده است .

مراقبه كردن يعـني نظـاره گر بـودن . خـود مديتيشن به هيچ وجه در يك تكنيك خاص نمي گنجد ! ممكن است اين نكته باعث ســردرگمي شما شود كه چرا با وجود اينكه مديتيشن در يك تكنيك خـاص نمي گنجد ، من از شما مي خواهم كه از اين تكنيكهاي مختلف استفاده كنيد .

در مرحله ي نهايي مديتيشن يك درك و آگـاهي است . ولي بـراي رسيدن به اين مرحله كه بسيار دور از شما قرار دارد نيـاز به تكنيكهـاي مختلف داريد ؛ اين مرحله به صورت پنهـان در همه ي شـما وجـود دارد ولي در عين حال بسـيار دور از شماست . با اين وجـود حـتي دقيقـاً در همين لحظه نـــيز مي توانيد به آن دست يابيد . ولي به علت عملكـــرد ذهنتـان دسترسي به اين آگـاهي نـاب ممكن . در عين حـال غـير ممكن است . تكنيكهـاي مختلف بـاعث ايجـاد پلي بر روي اين شـكاف خواهند شد .

بنــابراين در ابتــدا اين تكنيكها مديتيشن هســتند ، ولي در پايــان مسخره به نظر مي رسند زيرا ديگر اين تكنيكها مديتيشن نيستند .

مديتيشن كيفيتي كاملاً متفـاوت از « بـودن » است . مديتيشن با هيچ چيز هيچ كاري ندارد .

با تلاش كردن شروع كنيد

تكنيكهاي مديتيشن به نوعي انجـام دادن كـاري است زيـرا در اين تكنيكها به شـما توصـيه مي شـود اعمـال خاصي را انجـام دهيد – حـتي انجام دادن مديتيشن نيز انجام دادن نوعي كار است ، حـتي در سـكوت نشستن نيز به نوعي انجام دادن كـاري است و حـتي انجـام نـدادن هيچ كار نيز خود نوعي فعاليت است . بنابراين به طريقي مصـنوعي تمـامي تكنيكهاي مديتيشن نوعي فعـاليت است ولي در عين حـال اگر عميق تر بنگريم و در اين تكنيكها موفق شويم خواهيم توانست به « بي عملي » برسيم .

فقط در ابتداي كار است كه انجام اين تكنيكها نوعي تلاش كـردن به نظر مي رسد ولي اگر در آنها موفق شويد اين سـعي و تلاش ناپـدي خواهد شد و گونه اي « بي تلاشي » و « خود به خودي » پديد مي آيد . در صـــورتي كه در اين تكنيكها موفق شـــويد ديگر هيچ نيـــازي به هيچ تلاشي از طرف شما نخواهد بـود ؛ درست مانند نفس كشـيدن كه نيـاز به تلاش كردن نـدارد . ولي در ابتـدا لازم است كوشش كنيد زيـرا ذهن قادر نيست كاري انجام دهد كه همراه با تلاش كردن نباشد .

در آيين « ذن » كه توصــيه ي فــراواني بر « بي تلاشي » شــده است ، استادان به سـالكان سـفارش مي كنند : « فقط بنشـينيد بـدون اينكه كاري انجام دهيد » و سالكان براي انجام آن تلاش مي كنند . البته غير از تلاش كردن چه كار ديگري مي توان كرد ؟!

در ابتـدا بايد سـعي كـرد ، ولي فقط ابتـداي راه است كه چـنين است ، بايد دائمـاً اين نكته را در خـاطر داشـته باشـيد كه لازم است از مرحله ي كوشش كردن فراتر برويد . بايد لحظه اي فرا برسد كه ديگر شـما هيچ كـاري دربـاره ي مديتيشن انجـام نمي دهيد ؛ و ناگهـان چـنين لحظه اي رخ مي دهد . در چـنين لحظه اي شـما هيچ كـاري انجـام نمي دهيد و تنها كاملاً هوشيار و آگاه هستيد .

تمـــامي تكنيكها به شـــما كمك مي كنند تا به اين لحظه ي « بي عملي » برســيد . تغيــير ، تحــول و درك دروني هرگز از طريق تلاش كردن به دست نمي آيد زيرا تلاش كردن نــوعي تنش است . با كوشش كردن انسان نمي تواند به طور كامل در آرامش و راحتي قـرار بگـيرد ؛ زيرا تلاش به نوعي مانع آرامش است . با داشـتن چـنين پيش زمينه اي در ذهن خود خواهيد توانست به تدريج تلاش كردن را رها كنيد

اين تكنيكها ساده هستند

چيزهاي ساده خيلي بـراي ذهن ما جـذابيت ندارند . اگر تكنيكهـاي مديتيشن خيلي ساده باشند ممكن است به نظر مسـخره بيايند . ممكن است ذهنتان به شما بگويد : « اين شيوه هاي ساده نمي توانند به شـما كمكي بكنند . اين شــيوه ها بســيار ســاده هســتند و بــراي رســيدن به

مقامات معنوي چگونه چنين تكنيكهاي ساده اي مي توانند به شما يـاري برسانند ؟ »

يك نكته را هميشه در نظر داشـته باشـيد – نفس هميشه علاقمند به موارد سخت و پيچيده است زيرا تنها در اين موارد است كه درگـيري و چـالش وجـود دارد و نفس اجـازه ي عـرض انـدام پيـدا مي كند و در صـورتي كه بتوانيد بر اين پيچيـدگي چـيره شـويد ، احسـاس غـرور و رضايت مي كند . نفس هرگز علاقه اي به موارد ساده و معمولي نـدارد . اگر دوست داريد بـــراي نفس خـــود چـــالش به وجـــود آوريد ، آن را مشغول چيزي پيچيده كنيد . هر چه كاري كه مي كنيد مشكلتر و پيچيده تر باشد ، نفس شما احساس آسايش بيشتري خواهد كرد .

به دليل ســادگي ، اين تكنيكها هيچ گونه جــذابيتي بــراي ذهنتــان ندارند . اين نكته را به خاطر داشته باشيد كه هر آنچه بـراي نفس شـما خوشايند باشد كمكي به پيشرفت معنوي تان نخواهد كرد .

ابتدا تكنيك را خوب درك كنيد

يك بار من داستاني را درباره ي يك پزشك پير و با تجربه شنيدم . روزي يكي از همكاران اين پزشك به او تلفن كرد و از او پرسيد :

- يكي از بيمـاران من در وضـعيت بسـيار خطرنـاكي است و من واقعاً نمي دانم چه بكنم ؛ او يك توپ بيليارد را بلعيده و تقريباً در حـال خفه شدن است . من واقعاً نمي دانم چه كاري از دستم ساخته است .

پزشك پير با خونسردي جواب داد :

- خيلي ساده است ، بيمار را با يك پر قلقلك بده .

پس از چند دقيقه پزشك دوم در حـالي كه بسـيار خوشـحال بـود دوباره به پزشك پير تلفن زد و گفت :

- راه حل پيشنهادي شما واقعاً عالي و كارساز بود ! بيمار به محض قلقلك دادن شروع به خنديدن كرد و توپ بيليارد از دهان او بيرون پريد – ولي براي من خيلي جالب است كه بدانم شما اين تكنيك را از كجا ياد گرفته ايد ؟

پزشك پير در جواب گفت :

- از هيچ جا ، خودم آن را درست كردم . شعار من هميشه اين بوده است كه : « وقتي واقعاً نمي دانيد چكار بكنيد ، هر كاري از دستتان بر مي آيد انجام دهيد . »

ولي اين شعار اصلاً درباره ي مديتيشن صدق نمي كند . در اين مورد اگر نمي دانيد چه كاري بكنيد ، هيچ كاري نكنيد . ذهن خيلي حساس ، ظريف و در عين حال پيچيده است و اگر نمي دانيد چه بكنيد ، بهتر است هيچ كاري نكنيد زيرا ممكن است با انجام كاري اشتباه مشكلات و پيچيدگيهاي ذهني را بيشتر كنيد .

اكثر افراد اصلاً چيزي درباره ي ذهن نمي دانند . براي آنها ذهن تنها يك كلمه است . ذهن پيچيده ترين و در عين حال ظريف ترين پديده اي است كه در جهان هستي وجود دارد و ممكن است با هر عمل اشتباهي به آن آسيب برسانيد و آن را كلاً ضايع كنيد . ممكن است به ذهن آسيبي برسانيد كه به هيچ وجه قابل جبران و اصلاح نباشد .

تكنيكهاي مديتيشن بر دانشي عميق استوارند و در لايه هاي ژرف با ذهن شما برخورد مي كنند . بنابراين هميشه به ياد داشته باشيد : هرگز از تكنيكهاي « من در آوردي » استفاده نكنيد و به هيچ وجه دو تكنيك مختلف را با هم مخلوط نكنيد زيرا هر يك از اين تكنيكها در جهتي خاص عمل مي كند و اساس آنها با هم متفاوت است . درست است كه هدف و مقصود همه ي اين تكنيكها يكي است ولي به عنوان ابزارهاي مختلف كاملاً با هم فرق دارند . گاهي اوقات ممكن است تكنيكهاي مختلف دقيقاً در جهت عكس يكديگر عمل كنند . بنابراين هرگز دو تكنيك را با هم مخلوط نكنيد و دقيقاً بر اساس آنچه در تكنيك توصيه شده است ، عمل كنيد .

هرگز اين تكنيكها را تغيير ندهيد و هرگز سعي در بهبــود آنها نكنيد – زيرا شما قــادر به اين كـار نخواهيد بـود و هر تغيـيري بـاعث شكست شما خواهد شد .

قبل از شروع هر تكنيك كاملاً آگاه باشيد و آن را خــوب درك كنيد . اگر احساس سردرگمي مي كنيد و كـاملاً تكنيك را متوجه نشــده ايد ، بهتر است آن را انجـام ندهيد زيـرا هـدف هر شـيوه اي ايجـاد تحـول در درون شماست .

قبل از هر چـيز سـعي كنيد خـوب تكنيك را متوجه شـويد و آن را درك كنيد . بعد از اينكه آن را خـوب درك كرديد مطـابق آن عمل كنيد و شعار آن پزشك پـير را فرامـوش كنيد كه « وقـتي نمي دانيد چه بكنيد ، هر كاري از دستتان بر مي آيد انجام دهيد . » وقـتي نمي دانيد چه بكنيد ، انجام ندادن كاري سود و صرفه ي بيشتري دارد .

شيوه ي مناسب مؤثر خواهد بود

هنگامي كه از تكنيك مناسـبي اسـتفاده مي كنيد به سـرعت تـأثير آن را متوجه خواهيد شد . بنابراين شيوه هاي مختلف را آزمايش كنيد تا شيوه ي متناسب خودتان را بيابيد .

هنگام برخورد با شيوه ي مناسب چيزي در درون شما منفجر مي شــود و درك مي كنيد كه « اين شـيوه مناسب من است . » ولي به هر صورت در اين راه بايد سعي و تلاش كرد .

من متوجه شده ام كه انسان هنگـامي كه جـدي نيست و در حـال بازي كردن است داراي ذهني بازتر است ، در حالي كه در اوقات جــدي ذهن او از گشـــودگي كمــتري برخـــوردار است . در واقع در اين زمانها ذهن او كور و بسته است . بنابراين خيلي جدي با تكنيكها برخــورد نكنيد و خيلي ساده با آنها « بازي كنيد » .

يكي از شيوه ها را در نظر بگيريد و حداقل براي مدت سه روز با آن « بازي كنيد » . در صورتي كه پس از اين مدت احسـاس آسـايش و

آرامش داشتيد و متوجه شـديد كه اين تكنيك بـراي شـما متناسب است دربـاره ي آن جـدي تر باشـيد و شـيوه هـاي ديگر را فرامـوش كنيد و حداقل براي مدت سه ماه انجام آن را با جديت تكرار كنيد .

معجزه هميشه امكان پـذير است . تنها نكته ي لازم اين است كه تكنيك‌مـورد اسـتفاده بايد متناسب شـما باشد . در صـورتي كه تكنيك مناسبي را دنبال نكنيد هيچ اتفـاق خاصي روي نخواهد داد . حـتي اگر تا ابد نيز آن را ادامه دهيد اتفاقي نمي افتد ، ولي اگر تكنيك مناسب شما باشد حـتي مـدت سه دقيقه نـيز بـراي رسـيدن به نتيجه ي مـورد نظر كافي است .

چه زماني مي توان تكنيك را رها كرد

تمـامي اسـتادان در اين نكته با هم توافق دارند كه بـالاخره روزي بايد تكنيك مديتيشن مـورد اسـتفاده ي خـود را رها كنيد و هرچه زودتر اين مسأله اتفاق بيفتد بهتر خواهد بود .

بودا اين داستان را بارها و بارها براي مريـدان خـود تعريف كـرده بـود كه : روزي پنج احمق از روسـتايي گـذر مي كردند ؛ با ديـدن آنها اهـالي روسـتا تعجب كردند زيـرا آنها قـايقي را بر دوش خـود حمل مي كردند . اين قايق بسيار بزرگ بود و آنها زير بار آن كاملاً خسته و كوفته شده بودند . اهالي روستا از اين پنج احمق سؤال كردند :

- اين چه كـاري است كه شـما مي كنيد . اين قـايق ديگر بـراي چيست ؟

پنج احمق در جواب گفتند :

- ما نمي توانيم اين قايق را ترك كنيم زيرا به ما كمك كرده است از يك طـرف رودخانه به طـرف ديگر بيـاييم . چگونه مي تـوانيم آن را ترك كنيم ؟ اگر اين قايق وجود نداشت ما به هيچ وجه نمي توانستيم از رودخانه گـذر كـنيم و بـراي هميشه در طـرف ديگر رودخانه بـاقي مي

مانديم . ما همگي به اين قايق مديونيم و به عنوان قــدرداني آن را همه جا همراه خود مي بريم .

تكنيكهاي مديتيشن تنها هنگامي كه شما ناآگاه هستيد خطرناكند ، در غير اين صورت مي توان خيلي خوب از آنها بهره برد . آيا شــما فكر مي كنيد يك قايق خطرناك است ؟ البته اگر بخواهيد به عنوان قدرداني يك قــايق را بــراي تمــام مــدت عمر روي دوشــتان به اين طــرف و آن طرف حمل كنيد بسـيار خطرنـاك خواهد بـود . در غـير اين صـورت تنها مي توان به عنوان ابزاري از آن بهره جست و سپس آن را ترك كــرد ؛ در واقع پس از اســتفاده ، ديگر به آن نيـازي نيست . هنگـامي كه شــما يك تكنيك را رها مي كنيد ، به طــور خــود به خــود شــروع مي كنيد به محكم شدن و جا افتادن در وجود خويش .

مــاهيت و طــبيعت ذهن چســبناك است . ذهن هميشه شــما را علاقمند به چــيزي نگـاه مي دارد . هنگـامي كه شـما به چـيزي وابسـته نيستيد ديگر لزومي نـدارد به جـايي برويد ؛ هنگـامي كه تمـامي راههـا و روشها را رها كرده ايد و هنگامي كه تمامي آرزوها و اميال ناپديد شــده اند ، ديگر جايي براي رفتن وجــود نـدارد . در اين زمــان آرامش حقيقي خود به خود روي خواهد داد .

گــاهي اتفــاق مي افتد كه در مديتيشن بــراي يك لحظه همه چــيز عالي است و شما در آرامش و سرور كامل هستيد ولي بــراي لحظه ي بعد شما دوباره به دنبال آرامش هستيد و نمي دانيد كجا آن را پيـدا كنيد .

در ابتدا فقط براي لحظاتي بسـيار كوتـاه اين آرامش و سـرور را تجربه خواهيد كرد ولي به تدريج اين زمان طـولاني و طـولاني تر خواهد شد و سـپس آرام آرام بـراي هميشه در سـرور و آرامش جـايگزين مي شويد . قبل از رسيدن به چنين حالتي اجازه نداريد تكنيكها را تــرك كنيد زيرا چنين كاري اشتباه است .

هنگامي كه عميقاً در مديتيشن قرار داريد ، تكنيك را رها كنيد . با خــالص و خــالص تر شــدن آگــاهي ، تكنيك را تــرك كنيد و همه چــيز را درباره ي آن فراموش كنيد . در اين زمان فقط « باشيد » .

ولي چـنين حـالتي در ابتـدا فقط بـراي لحظـاتي اتفـاق مي افتد . گاهي اوقات هنگامي كه شما در حال گوش دادن به سخنان من هسـتيد نيز ممكن است چنين حالتي روي دهد . تنها براي لحظاتي كوتـاه همانند يك نسيم ، شما به دنياي ديگري سفر مي كنيد ؛ دنيـاي « بي ذهـني » . سـپس دوبـاره تـاريكي فـرا مي رسد و ذهن با تمـام روياها و آرزوها و حماقتهايش بـاز مي گـردد . بـراي يك لحظه ابرها به كنـاري مي روند و شـما موفق مي شـويد خورشـيد را ببينيد . ولي دوبـاره ابرها بـاز مي گردند ؛ همه چيز تاريك مي شود و خورشيد ناپديد مي گردد . حالا حـتي باور كردن اينكه خورشـيدي وجـود دارد هم مشـكل است . بـاور كـردن آنچه شــما چند لحظه قبل چشــيديد مشــكل است . ذهن حــتي ممكن است بگويد آن تجسم شما ، يا فقط يك رويا بوده است .

با تمام حماقت ذهن و با وجود ابرها و تاريكي چـنين حـالتي بـراي شما اتفاق افتاد ، شما خورشيد را براي يك لحظه ديديد . غير ممكن به نظر مي رسد . فقط در خيال و رويا ممكن است چنين حــالتي رخ داده باشد

تجسم مي تواند به شما كمك كند

ابتــدا بايد بدانيد اصــلاً تجسم چيست . اين روزها تجسم را پديـده اي خوب نمي دانند . درست در لحظه اي كه عبارت « تجسم كنيد » را مي شنويد ؛ پيش خود فكر مي كنيد كه اين كار اصلاً فايــده اي نــدارد ؛ من به دنبــال چــيزي واقعي هســتم نه تخيلي . ولي تجسم خــود نــوعي واقعيت است ، تجسم يك ظرفيت و توان است كه در شما وجود دارد ، شما مي توانيد تجسم كنيد و اين نكته نشان دهنده ي آن است كه شـما قابليت اين كار را داريد . اين قــابليت واقعي است . با همين تجسم مي توانيد در زندگي خود چيزهايي را خراب كنيد يا چيزهاي جديدي بيافرينيد و اين كاملاً به خودتــان بســتگي دارد . تجسم بسـيار قدرتمند است . در واقع تجسم قدرتي است كه به صورت بالقوه در شما وجود دارد .

تجسم عبارت است از وارد شدن عميق به موضوعي ، به شــكلي كه آن موضوع به واقعيت تبديل شود .

ممكن است شـما دربـاره ي تكـنيكي كه در تبت مـورد اسـتفاده قـرار مي گـيرد چيزهـايي شـنيده باشـيد . اين تكنيك « يوگـاي گرما » ناميـده مي شـود . هنگـام شب كه هـوا بسـيار سـرد است ، همه جا يخ بسته است و برف در حال باريدن است ، لاماي تبـتي كـاملاً عريـان در هواي باز ايستاده است . دما زير صفر درجه است به طوري كه انسـان در يان سرما منجمد مي شود ولي لاما در حال تمـرين يك تكنيك خـاص است – او تجسم مي كند كه بـدن وي يك هيمه هـيزم آتش گرفته و در حال سوختن است – به اين ترتيب دماي بدنش تا اندازه اي بالا مي رود كه در هواي سرد زير صفر درجه شروع به عـرق كـردن مي كند . او در عـالم واقعيت شـروع به عـرق كـردن مي كند در حـالي كه در چـنين وضعيتي بايد جريان خون او به خاطر دماي زير صفر درجه متوقف شود و منجمد گردد . چه اتفاقي مي افتد ؟ اين عـرق كـردن ، واقعي است ، بـدن او واقعـاً گـرم شـده است – ولي اين واقعيـتي است كه از طريق تجسم و خيال خلق شده است .

هنگامي كه انسـان راه و روش هماهنگ شـدن با قـوه ي تجسم و تخيل خويش را فرا بگيرد ، بـدن او شـروع به تبعيت خواهد كـرد . حـتي همين حالا نيز شما اعمال بسياري را از طريق قواي تجسم خـود انجـام مي دهيد ولي از آن آگاهي نداريد . بسياري اوقات شما بيماري هايي را فقط از طريق قواي تجسم خـود مي آفرينيد . شـما تصـور مي كنيد كه به فلان بيماري مبتلا شده ايد و دائمـاً به اين تصـور ادامه مي دهيد . در اين زمان قابليت ابتلا به بيمـاري را در وجـود خـود افـزايش مي دهيد و احتمال اينكه واقعاً به اين بيماري مبتلا شويد هر لحظه افزايش مي يابد و پس از ابتلا به بيماري متوجه خواهيد شد كه اين بيماري كـاملاً واقعي است ولي از طريق تخيل و تجسم به وجـــود آمـــده است . تجسم يك قـدرت ، تـوان يا انـرژي است كه ذهن از طريق آن حـركت مي كند . و هنگامي كه ذهن از طريق آن حركت مي كند ، بدن نيز از آن تبعيت مي نمايد .

تفاوتي كه ميان « تانترا » و « هيپنوز غـربي » وجـود دارد در اين است كه در هيپنوز عقيـده بر اين است كه از طريق تجسم و تخيل مي توان موارد جديدي را خلق كرد در حالي كه در آيين تانترا اعتقـاد بر اين است كه شما چيزي را خلق نمي كنيد – بلكه از طريق تجسم شروع به هماهنگ شـدن با پديـده اي كه از قبل در شـما وجـود داشـته است مي كنيد .

توصيه هايي براي تازه كاران در مديتيشن

فضاي كافي

هنگـامي كه تصـميم به مديتيشن مي گيريد ، گوشي تلفن را قطع كنيد و سعي كنيد در زمان و مكـاني اين كـار را انجـام دهيد كه كمـترين مزاحمت برايتان ايجاد شود .

هنگامي كه وارد اتـاق مديتيشن مي شـويد كفشـهاي خـود را از پا درآوريد زيـرا بر روي زميـني مقـدس قـدم مي گذاريد . در واقع نه تنها لازم است كفشهاي خود را از پا در آوريد و بيرون اتـاق قـرار دهيد بلكه هر آنچه باعث مشـغوليت ذهـني شـما مي شـود را نـيز بـيرون از اتـاق بگذاريد و رها ، آزاد و سبك وارد اتاق مراقبه شويد .

از بيست و چهار ساعت شبانه روز ، بيست و سه ساعت را وقف كارها ،افكار و آرزوهاي خود كنيد و تنها يك ساعت را بـراي پـرداختن به خود اختصاص دهيد . خيلي جالب است كه در نهـايت متوجه خواهيد شد كه همين يك ساعت زمان واقعي زندگي كردن شما بوده و آن بيست و سه ساعت زماني بوده كه به هدر رفته است .

مكان مناسب

لازم است براي مديتيشن مكاني را انتخاب كنيد كه باعث تقــويت كيفيت مديتيشن در شما شود . براي مثال نشستن زير يك درخت براي مديتيشن بسـيار مناسب و بهـتر از رفتن به سـينما يا ايسـتگاه راه آهن براي اين كار است . رفتن به طبيعت ، كوهستان يا كنار رودخانه ، يعني جايي كه سرشار از حيات و زندگي است ، بسيار سـودمند خواهد بـود . درختان در مديتيشن دائمي قـرار دارند ولي از اين نكته آگـاهي ندارند . توصــيه ي من به شــما اين نيست كه تبــديل به يك درخت شــويد بلكه دوست دارم به يك بودا تبديل شويد . يك بودا در يك مــورد با يك درخت مشـــترك است ؛ او به سر ســـبزي و پـــري يك درخت است و درست همانند يك درخت هميشه در حــــال جشن و ســــرور است البته با اين

تفاوت كه درخت به صورت نا آگاه در اين حالت قرار دارد ولي يك بـودا كاملاً آگاهانه چنين كيفيتي را تجربه مي كند و اين تفـاوتي است بسـيار بزرگ ؛ تفاوتي از زمين تا آسمان . بهتر است كنـار درخـتي بنشـينيد كه پرندگان بر روي آن در حال آواز خوانـدن هسـتند و رودخانه اي در كنـار آن در حال گذر كردن است و صداي آن نيز گوش را نـوازش مي دهد يا كنار آبشاري كه نواي موسيقي زيباي آن انسان را مدهوش مي كند ...

مكـاني را پيـدا كنيد كه در آن طـبيعت هنـوز بكر و دست نخـورده باقي مانده است . در صورتي كه امكان دسترسي به چنين جايي نداريد درها را ببنديد و در اتاق خود باقي بمانيد . اگر اين امكان برايتـان وجـود دارد ، اتـاقي را مختص مديتيشن در نظر بگيريد . حـتي اگر نمي توانيد اتـاقي را كـاملاً بـراي اين كـار اختصـاص دهيد گوشه ي كـوچكي كـافي است . تنها لازم است كه حتي الامكان محل ثـابتي را بـراي اين كـار در نظر بگيريد . هر عملي كه انسان انجام مي دهد نـوعي خـاص از امـواج را توليد مي كند . هنگـامي كه شـما به طـور دائم در يك مكـان به مديتيشن بپردازيد ، آن مكان خاص امواج مديتيشن را به خود جذب مي كند . هر روز كه شـما در اين محل ثـابت به مديتيشن مي پردازيد ، امواج خاص مديتيشن شما جـذب اين محل مي شـود و سـپس روز بعد هنگامي كه دوباره به مديتيشن مي نشـينيد ، اين امـواج جـذب شـده در محل بر شـما منعكس مي گردند و بـدين تـرتيب در عميق تر شـدن مراقبه تان به شما ياري مي رسانند .

هنگـامي كه شخصي در مديتيشن پيشـرفت كند ، ديگر زمـان و مكان براي او اهميتي نخواهد داشت و حتي خواهد توانست در سينما يا در ايسـتگاه راه آهن نـيز به سـادگي به مديتيشن بـپردازد. بـراي مـدت پانزده سال من به طور دائم به سرتاسر كشور هندوسـتان سـفر كـرده ام و براي مدت طـولاني در قطـار ، هواپيما يا در ماشـين بـوده ام ولي اين مسـأله بـرايم هيچ تفـاوتي نداشـته و در كيفيت مديتيشن من خللي وارد نكـرده است . هنگـامي كه شـما كـاملاً در وجـود خـود عميق مي شويد ديگر مكان و زمان برايتان تفاوتي نمي كند ، ولي براي افراد تازه كار مسأله كاملاً متفاوت است .

هنگـامي كه ريشه هـاي يك درخت به طـور عميق در زمين قـرار مي گيرند ديگر اهميتي ندارد كه باد بـوزد يا بـاران ببـارد . ولي هنگـامي

که درخت هنوز به شكل نهـال است ، بسـيار ظريف و شـكننده است و حتي كودكي نيز ممكن است به راحتي آن را از خاك بيرون آورد .

راحت باشيد

وضعيت بدني شما هنگام انجام مديتيشن بايد به گونه اي باشد كه به سادگي بدن خود را فراموش كنيد . راحتي بدن چيست ؟ هنگامي كه شما بدن خود را فراموش مي كنيد ، كاملاً راحت هسـتيد . هنگـامي كه به طور دائمي بدن خود را به ياد مي آوريد ، در راحتي و آرامش به سر نمي بريد . بنابراين تفاوتي ندارد كه روي زمين بنشينيد يا روي صندلي ، بلكه مهم اين است كه به هر صورت از لحاظ بـدني احسـاس راحـتي و آسـايش كنيد . هنگـامي كه بـدن شـما در آرامش و راحـتي نباشد ، نخواهيد توانست به لايه هاي ظريفتر و عميقتر وجود خود وارد شـويد و آرامش را در اين لايه ها تجربه كنيد . در صـــورتي كه نتوانيد در اولين لايه ي وجـود خـود – يعـني لايه ي فـيزيكي – آرامشي كسب كنيد ، راه براي تمـامي لايه هـاي بعـدي بسـته خواهد بـود . اگر مي خواهيد واقعـاً شاد و مسرور باشيد لازم است از ابتدا شروع كنيد و ابتدايي تــرين لايه ، بدن شماست . آرامش و آسايش بدن پيش نياز و پيش شرط چشيدن سرور و آرامش دروني است